

別添1

課題別地域保健医療推進プラン  
地域診断を活かした島しょ地域の食生活改善対策  
～島民の生活習慣病予防のために～

## 島民の栄養状況 速報版

平成29年7月

東京都島しょ保健所

# 目次

## 調査の概要

1 調査目的	1
2 調査対象	1
3 調査時期	1
4 調査項目	1
5 調査方法等	1
6 調査客体等	1

## 結果の概要

### 第1章 栄養素等の摂取状況

1 栄養素等の摂取状況	3
2 栄養素等の摂取構成	
(1) 食品群別構成比率	4
(2) 脂肪エネルギー比率	5
(3) 食塩摂取量	5
3 食品の摂取状況	
(1) 野菜摂取量	6
(2) 果物摂取量	8
4 飲酒に関する状況	
(1) アルコール摂取量の状況	9
(2) 飲酒と服薬の状況	9

### 第2章 身体状況

1 肥満およびやせの状況	10
2 食習慣のBMI別比較	11
3 服薬の状況	12

### 第3章 歯・口腔の健康に関する状況

1 歯科健診の受診状況	12
-------------	----

## 参考資料

1 BDHQについて	13
2 調査票様式	
(1) BDHQ	14
(2) 食習慣アンケート	16

# 調査の概要

## 1 調査目的

島しょ保健所管内における島民の食習慣の実態を明らかにし、生活習慣病予防対策の基礎資料とする。

## 2 調査対象

島しょ保健所管内の20歳以上の島民 約5,000人

## 3 調査時期

平成28年9月1日(木曜日)から平成28年9月15日(木曜日)まで

## 4 調査項目

(1) 簡易型自記式食事歴法質問票(以下「BDHQ」という。調査票様式は14~15ページ参照)

ア 基本属性(年齢、性別、身長、体重)

イ 習慣的な栄養素等及び食品群別摂取量

(2) 食習慣に関するアンケート(自記式)(以下「食習慣アンケート」という。調査票様式は16ページ参照)

職業、食事の欠食状況、食事の内容、野菜摂取の意識、外食・惣菜・弁当の利用頻度、味の嗜好、運動習慣、歯科健診の受診状況、服薬状況、食事改善に関する意識

## 5 調査方法等

(1) 対象者の抽出

原則、性別及び年代別に人口の2割の数を住民基本台帳から無作為抽出した。

人口の少ない島においては、人口の5割もしくは全島民を対象とした。

(2) 調査票の配布及び回収

郵送(一部の自治体は各戸配布)

## 6 調査客体等

調査実施状況は表1のとおりであった。

表1 調査実施状況(島別)

町村名	対象者	対象者数	最終配布数 *1【A】	BDHQ調査				食習慣アンケート			
				回収数 【B】	回収率 【B/A】	有効回答数 【C】	有効回答率 【C/A】	回収数 【D】	回収率 【D/A】	有効回答数 【E】	有効回答率 【E/A】
大島町	20歳以上の2割	1343	1282 *2	494	38.5%	469	36.6%	491	38.3%	491	38.3%
利島村	20歳以上の全員	257	184 *3	77	41.9%	74	40.2%	76	41.3%	76	41.3%
新島村(新島)	20歳以上の2割	379	379	222	58.6%	212	55.9%	222	58.6%	222	58.6%
新島村(式根島)	20歳以上の5割	227	227	114	50.2%	106	46.7%	114	50.2%	114	50.2%
神津島村	20歳以上の2割	298	298	187	62.8%	170	57.0%	186	62.4%	186	62.4%
三宅村	20歳以上の2割	462	457	165	36.1%	157	34.4%	165	36.1%	164	35.9%
御蔵島村	20歳以上の全員	250	247	79	32.0%	76	30.8%	79	32.0%	79	32.0%
八丈町	20歳以上の2割	1299	1294	507	39.2%	488	37.7%	498	38.5%	497	38.4%
青ヶ島村	20歳以上の全員	125	125	65	52.0%	64	51.2%	62	49.6%	62	49.6%
小笠原村(父島)	20歳以上の2割	331	330	126	38.2%	123	37.3%	126	38.2%	126	38.2%
小笠原村(母島)	20歳以上の5割	67	67	35	52.2%	35	52.2%	34	50.7%	34	50.7%
合計		5038	4890	2071	42.4%	1974	40.4%	2053	42.0%	2051	41.9%

\*1 対象者に配布ができなかった数を除く。

\*2 町との調整の上、記載の調査対象者数とした。

\*3 村との調整の上、郵送ではなく、訪問で調査用紙を配布した。

集計客体数は表2のとおりであった。

表2 集計客体数(町村・性・年齢階級別)

		BDHQ									
		大島町	利島村	新島村	神津島村	三宅村	御蔵島村	八丈町	青ヶ島村	小笠原村	全島計
男性	20-29歳	12	4	8	6	7	1	11	1	8	58
	30-49歳	55	19	34	20	20	11	48	13	37	257
	50-69歳	86	15	52	39	35	16	86	18	28	375
	70歳以上	70	2	40	16	24	5	56	4	8	225
	合計	223	40	134	81	86	33	201	36	81	915
女性	20-29歳	12	4	9	3	8	1	9	7	6	59
	30-49歳	45	16	40	22	19	20	53	12	39	266
	50-69歳	101	10	67	41	24	15	124	6	25	413
	70歳以上	88	4	68	23	20	7	101	3	7	321
	合計	246	34	184	89	71	43	287	28	77	1059
男女計	20-29歳	24	8	17	9	15	2	20	8	14	117
	30-49歳	100	35	74	42	39	31	101	25	76	523
	50-69歳	187	25	119	80	59	31	210	24	53	788
	70歳以上	158	6	108	39	44	12	157	7	15	546
	合計	469	74	318	170	157	76	488	64	158	1974

		食習慣アンケート									
		大島町	利島村	新島村	神津島村	三宅村	御蔵島村	八丈町	青ヶ島村	小笠原村	全島計
男性	20-29歳	13	4	8	7	7	1	11	1	8	60
	30-49歳	55	19	37	22	20	11	49	13	37	263
	50-69歳	89	17	52	41	37	16	86	16	29	383
	70歳以上	78	2	43	23	24	6	60	4	8	248
	合計	235	42	140	93	88	34	206	34	82	954
女性	20-29歳	13	4	9	3	9	2	11	7	6	64
	30-49歳	45	16	42	22	19	20	51	12	39	266
	50-69歳	105	10	69	43	25	15	127	6	25	425
	70歳以上	93	4	76	25	23	8	102	3	8	342
	合計	256	34	196	93	76	45	291	28	78	1097
男女計	20-29歳	26	8	17	10	16	3	22	8	14	124
	30-49歳	100	35	79	44	39	31	100	25	76	529
	50-69歳	194	27	121	84	62	31	213	22	54	808
	70歳以上	171	6	119	48	47	14	162	7	16	590
	合計	491	76	336	186	164	79	497	62	160	2051

# 結果の概要

## 第1章 栄養素等の摂取状況

### 1 栄養素等の摂取状況

- ・エネルギー摂取量の平均は島しよで1868kcalで、大島町が最も高い1952kcal、青ヶ島村が最も低い1604kcalであった。
- ・総食物繊維の平均は島しよで12.0gで、八丈町が最も高い12.8g、青ヶ島村が最も低い8.1gであった。
- ・食塩相当量の平均は島しよで11.3gで、大島町・神津島村が最も高い11.8g、青ヶ島村が最も低い9.1gであった。
- ・全ての町村で、たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率はそれぞれ食事摂取基準の目標範囲内であった。

表3 栄養素等の平均摂取量(20歳以上)

栄養素(単位)	島しよ	大島町	利島村	新島村	神津島村	三宅村	御蔵島村	八丈町	青ヶ島村	小笠原村	(参考)H27都民の健康・栄養状況(1歳以上)※
エネルギー(kcal)	1868	1952	1835	1871	1880	1759	1675	1883	1604	1877	1849
たんぱく質(g)	71.7	75.4	64.6	74.0	73.2	67.1	58.5	74.3	52.7	69.0	69.1
脂質(g)	55.5	58.6	52.1	57.7	57.2	50.4	44.5	56.3	39.2	55.9	57.8
炭水化物(g)	237.8	248.8	235.1	238.3	237.3	218.8	216.2	242.1	209.2	234.3	243.2
カルシウム(mg)	576	608	478	614	595	509	431	617	341	536	510
鉄(mg)	8.1	8.6	7.1	8.3	7.8	7.5	6.6	8.5	5.6	7.8	7.3
ビタミンA(μgRE)	691	778	559	685	649	655	484	721	418	706	530
ビタミンB1(mg)	0.77	0.80	0.68	0.79	0.75	0.71	0.61	0.81	0.54	0.75	0.86
ビタミンB2(mg)	1.36	1.45	1.19	1.41	1.36	1.28	1.08	1.43	0.91	1.31	1.14
ビタミンC(mg)	110	115	85	120	99	100	84	123	68	98	92
総食物繊維(g)	12.0	12.5	10.5	12.5	11.2	10.8	9.8	12.8	8.1	11.8	14.3
水溶性食物繊維(g)	3.0	3.2	2.7	3.1	2.8	2.8	2.6	3.3	2.1	3.1	3.4
不溶性食物繊維(g)	8.5	8.9	7.5	8.9	8.0	7.7	7.0	9.1	5.8	8.4	10.3
食塩相当量(g)	11.3	11.8	10.7	11.5	11.8	11.0	9.7	11.5	9.1	10.7	9.7
たんぱく質エネルギー比(%)	15.4	15.5	14.1	15.7	15.5	15.2	14.1	15.7	13.4	14.9	15.1
脂肪エネルギー比(%)	26.7	27.1	25.6	27.6	27.5	25.8	24.0	26.8	22.9	27.1	27.9
炭水化物エネルギー比(%)	57.9	57.4	60.3	56.7	57.0	59.0	61.9	57.5	63.7	58.0	57.0
動物性たんぱく質比(%)	57.9	58.6	55.0	58.6	60.3	57.6	51.8	58.1	55.3	56.4	53.8

※都民の健康・栄養調査(以下「都民」という。)は、本調査とは調査手法が異なるが、参考として平成27年分を掲載した。

【参考】(日本人の食事摂取基準2015年版)

エネルギー比率の目標量

たんぱく質 13~20%エネルギー

脂質 20~30%エネルギー

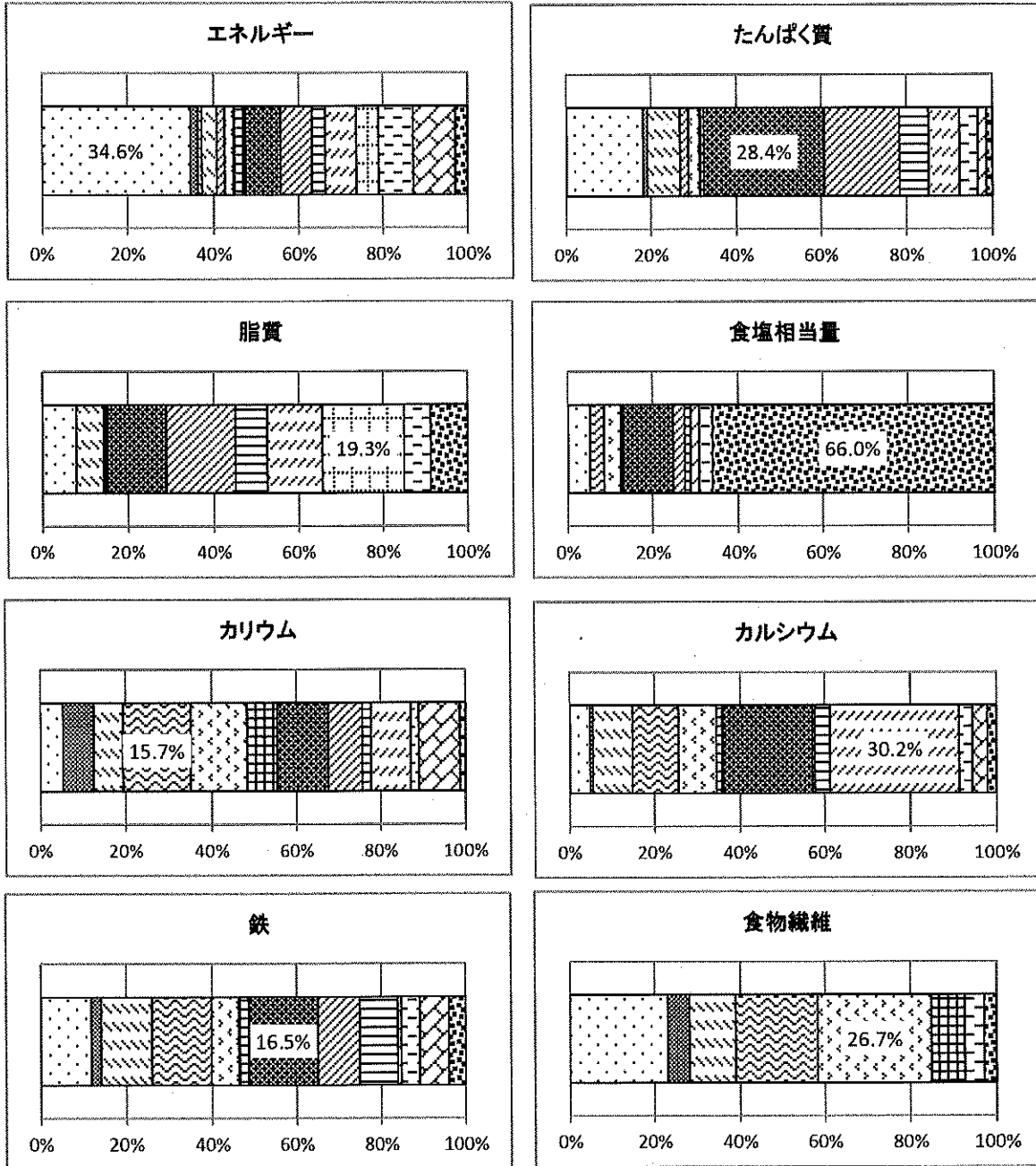
炭水化物 50~65%エネルギー

## 2 栄養素等の摂取構成

### (1) 食品群別構成比率

エネルギー及び栄養素等がどの食品群から摂取されているか、図1に構成割合を示した。たんぱく質・鉄においては魚介類から一番多く摂取されている。また、食塩相当量では66.0%が調味料・香辛料類から摂取されている。

図1 主要栄養素等の食品群別構成比率(島しょ)

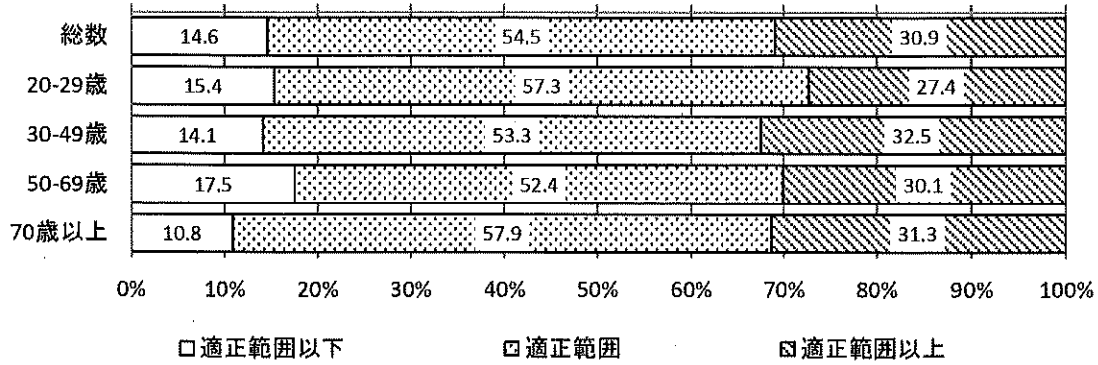


- |          |       |           |         |            |
|----------|-------|-----------|---------|------------|
| □ 穀類     | ▨ いも類 | ▩ 砂糖・甘味料類 | ▧ 豆類    | ▦ 緑黄色野菜    |
| □ その他の野菜 | ▨ 果実類 | ▩ 魚介類     | ▧ 肉類    | ▦ 卵類       |
| ▨ 乳類     | □ 油脂類 | □ 菓子類     | ▩ 嗜好飲料類 | ▦ 調味料・香辛料類 |

(2) 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率が適正な者の割合は、年齢階級別にみると、20歳代で57.3%、30-40歳代で53.3%、50-60歳代で52.4%、70歳以上で57.9%である。

図2 脂肪エネルギー比率の状況(島しょ、年齢階級別)



適正範囲以下: 20%未満      適正範囲: 20%以上30%未満      適正範囲以上: 30%以上

東京都健康推進プラン21 (第二次) 分野別目標の指標と目標値 (平成34年度)  
 脂肪エネルギー比率が適正な範囲内にある人の割合 (30~69歳) : 増やす

【参考】 (H27都民)  
 脂肪エネルギー比率が適正な者の割合    18-29歳    43.2%  
     30-69歳    42.9%  
     70歳以上   53.7%

(3) 食塩摂取量

1人1日当たりの食塩摂取量の平均は、島しょで男性12.1g、女性10.6gである。男性では新島村の12.7g、女性では神津島村の11.3gが最も高い。  
 食事摂取基準の目標量(男性8.0g未満、女性7.0g未満)に達している人は、島しょの男性で13.2%、女性で14.1%である。

図3 食塩摂取量の平均値(島・性別)

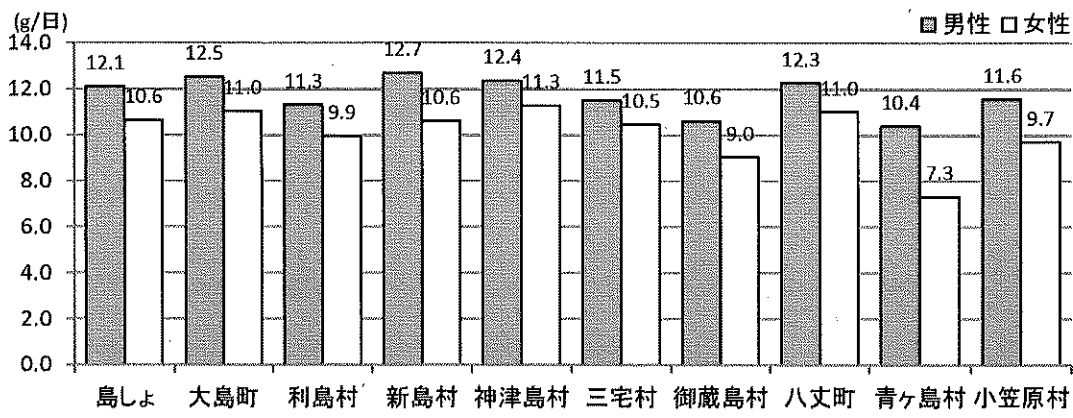


表4 食塩の摂取状況

男性	8.0g未満		8.0g以上	
	人	%	人	%
島しょ	121	13.2	794	86.8
大島町	22	9.9	201	90.1
利島村	7	17.5	33	82.5
新島村	14	10.4	120	89.6
神津島村	12	14.8	69	85.2
三宅村	14	16.3	72	83.7
御蔵島村	9	27.3	24	72.7
八丈町	25	12.4	176	87.6
青ヶ島村	9	25.0	27	75.0
小笠原村	9	11.1	72	88.9

女性	7.0g未満		7.0g以上	
	人	%	人	%
島しょ	149	14.1	910	85.9
大島町	26	10.6	220	89.4
利島村	7	20.6	27	79.4
新島村	21	11.4	163	88.6
神津島村	7	7.9	82	92.1
三宅村	16	22.5	55	77.5
御蔵島村	13	30.2	30	69.8
八丈町	34	11.8	253	88.2
青ヶ島村	13	46.4	15	53.6
小笠原村	12	15.6	65	84.4

表5 食塩の摂取状況(エネルギー調整値)

※エネルギー調整値:回答の申告誤差(過少申告や過大申告)を補正した値。推定エネルギー必要量を摂取したと仮定する。

比較対象である食事摂取基準の指標は、推定エネルギー摂取量を摂取していることを前提として定められているため、参考に下表を掲載した。

男性	8.0g未満		8.0g以上	
	人	%	人	%
島しょ	9	1.0	906	99.0
大島町	1	0.4	222	99.6
利島村	0	0.0	40	100.0
新島村	0	0.0	134	100.0
神津島村	0	0.0	81	100.0
三宅村	1	1.2	85	98.8
御蔵島村	0	0.0	33	100.0
八丈町	4	2.0	197	98.0
青ヶ島村	0	0.0	36	100.0
小笠原村	3	3.7	78	96.3

女性	7.0g未満		7.0g以上	
	人	%	人	%
島しょ	17	1.6	1042	98.4
大島町	4	1.6	242	98.4
利島村	0	0.0	34	100.0
新島村	1	0.5	183	99.5
神津島村	3	3.4	86	96.6
三宅村	2	2.8	69	97.2
御蔵島村	0	0.0	43	100.0
八丈町	6	2.1	281	97.9
青ヶ島村	1	3.6	27	96.4
小笠原村	0	0.0	77	100.0

東京都健康推進プラン21(第二次)分野別目標の指標と目標値(平成34年度)  
食塩摂取量(1日当たり)8g以下の人の割合(20歳以上):増やす

【参考】(日本人の食事摂取基準2015年版)目標量  
食塩相当量(g/日) 男性 8.0g未満  
女性 7.0g未満

3 食品の摂取状況

(1)野菜摂取量

1人1日当たりの野菜類の平均摂取量は279.5g(男性253.8g、女性301.7g)であり、目標量である350gを下回る。年齢階級別にみると、男性では30-40歳代、女性では20歳代で最も低く、それぞれ214.1g、223.4gである。野菜を1日当たり350g以上摂取している者の割合は、島しょの男性で23.8%、女性で31.4%である。

図4 野菜類摂取量の平均値(島しょ、年齢階級別)

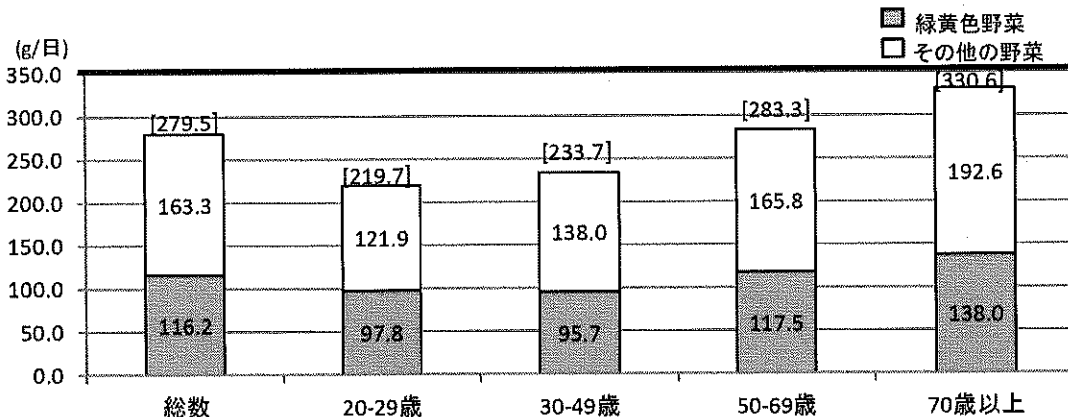




図5 野菜類摂取量の平均値(島しょ、性・年齢階級別)

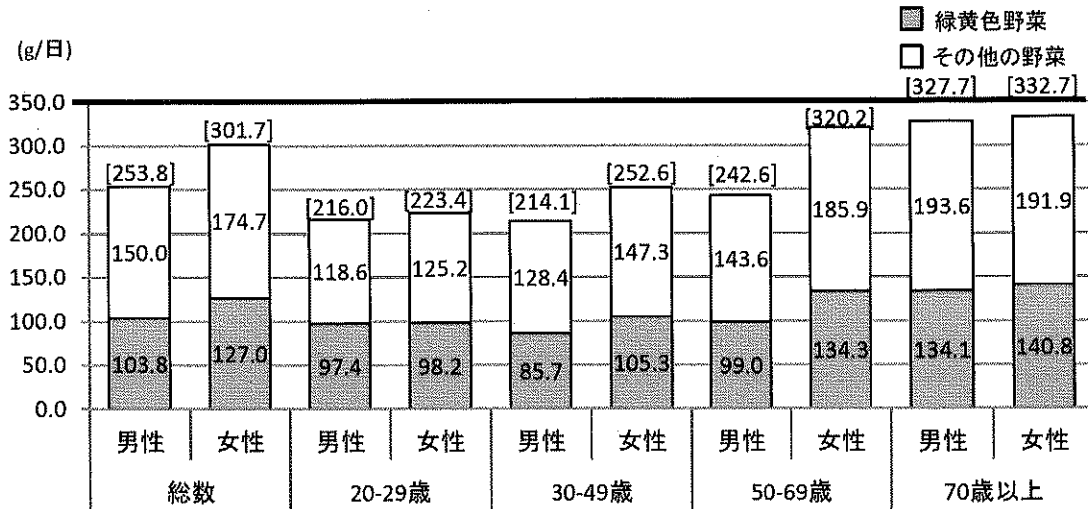


表6 野菜類の摂取状況

	男性				女性			
	350g未満		350g以上		350g未満		350g以上	
	人	%	人	%	人	%	人	%
島しょ	697	76.2	218	23.8	726	68.6	333	31.4
大島町	158	70.9	65	29.1	167	67.9	79	32.1
利島村	34	85.0	6	15.0	28	82.4	6	17.6
新島村	92	68.7	42	31.3	118	64.1	66	35.9
神津島村	64	79.0	17	21.0	59	66.3	30	33.7
三宅村	76	88.4	10	11.6	51	71.8	20	28.2
御蔵島村	30	90.9	3	9.1	36	83.7	7	16.3
八丈町	148	73.6	53	26.4	188	65.5	99	34.5
青ヶ島村	35	97.2	1	2.8	25	89.3	3	10.7
小笠原村	60	74.1	21	25.9	54	70.1	23	29.9

東京都健康推進プラン21（第二次）分野別目標の指標と目標値（平成34年度）  
 野菜の摂取量（1日当たり）350g以上の人の割合（20歳以上）：増やす（50%）

【参考】（H27都民）20歳以上

1日当たりの野菜摂取量 男性 293.5g

女性 268.0g

野菜の摂取量が目標量（350g）以上の割合 男性 34.1%

女性 26.6%